

๒๒. จงสรุปใจความสำคัญของบทความต่อไปนี้ เขียนด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัดโดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) ความยาวไม่เกิน ๓ บรรทัด

“พฤติกรรมเนือยนิ่ง” คือพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เป็นพฤติกรรมที่เราทำอะไรสักอย่างนาน ๆ โดยไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นั่งจับเก้าอี้หน้าจอคอมพิวเตอร์ นั่งทำงานบนโต๊ะทำงานเป็นเวลานาน นั่งนิ่ง ๆ บนรถเมล์หรือรถยนต์ ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ง่าย เช่น เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง ฯลฯ

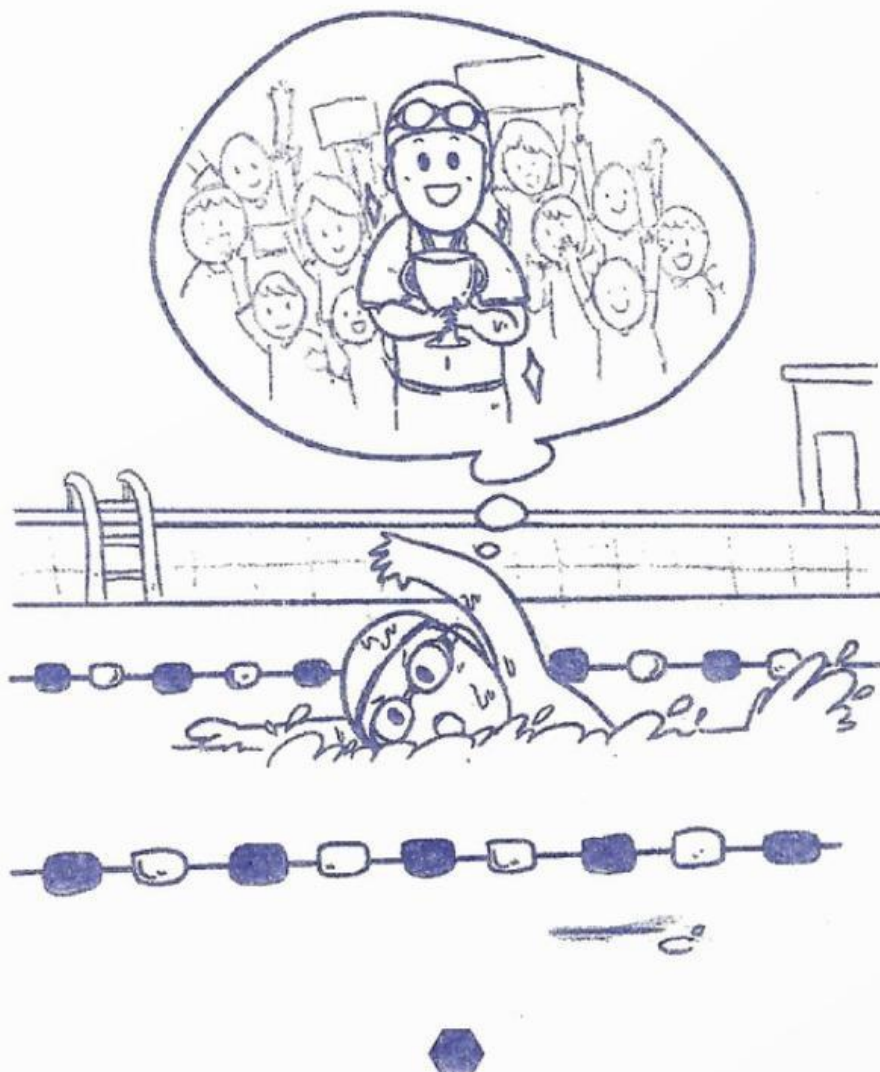
สถาบันวิจัยแห่งหนึ่งได้ติดตามพฤติกรรมของคนไทยในปัจจุบัน พบว่าในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาอนหลับเฉลี่ย ๘ ชั่วโมง คนไทยในปัจจุบันมีกิจกรรมทางกายเฉลี่ย ๑ ชั่วโมงครึ่ง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย พุงเฉลี่ยถึง ๑๔ ชั่วโมงครึ่ง เห็นแล้วใช่ไหมครับว่า ในหนึ่งวัน เราอยู่ในภาวะการมี “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” มากที่สุด

เราสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเนือยนิ่งได้โดยพยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เช่น การขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การทำอาหารรับประทานเอง การทำความสะอาดบ้าน การล้างห้องน้ำ ฯลฯ แค่นี้เราขับหรือเคลื่อนไหวร่างกายในระยะเวลาที่นานพอที่จะส่งผลดีต่อร่างกายของเรา แม้จะไม่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้มากเท่าการออกกำลังกายอย่างการวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ แต่อย่างน้อยเราก็ได้หลุดพ้นจากภาวะการมี “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ได้ไม่มากนักน้อยครับ



ตอนที่ ๒ : แบบอัตนัย จำนวน ๒ ข้อ (ข้อ ๒๑ - ๒๒) ข้อละ ๑๐ คะแนน
ให้เขียนตอบในกระดาษคำตอบ โดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง)

๒๑. จงเขียนเรื่องจากภาพด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด ไม่ต้องตั้งชื่อเรื่อง ไม่เขียนเป็น
บทร้อยกรอง ไม่ใช้คำย่อ และไม่ใช้คำทับศัพท์ โดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน
(ภาษาไทยกลาง) ความยาว ๔ - ๗ บรรทัด ถ้าเขียนเกิน ๗ บรรทัด
จะตรวจถึงบรรทัดที่ ๗ เท่านั้น





NIETS
National Institute of Education

(ใช้ดินสอ 2B เท่านั้น)

(ใช้ปากกาทำขึ้น)

ห้ามขีดเขียนบนบาร์โค้ด

เป็นกระดาษคำตอบแบบอัตนัย

กระดานคำตอบแผ่นที่ 2

ตัวอย่างข้อสอบรูปแบบเรียงลำดับ (การเล่าเรื่องจากภาพ) ปีการศึกษา 2568

ตอนที่ 2 แบบเรียงลำดับ โดยระบายคำตอบในกระดาษคำตอบ

21.1 จงนำคำที่กำหนดให้ทุกคำมาเรียงเป็นประโยคที่ต่อเนื่อง และสอดคล้องกับภาพ

ทั้งนี้ให้นำตัวเลขหน้าคำมาใส่ให้ตรงตามลำดับของข้อความ (2 คะแนน)

โดยกำหนดคำลำดับที่ 2 ในประโยคคือหมายเลข 4 และคำลำดับที่ 10 ในประโยคคือหมายเลข 10



1. เด็กผู้หญิง 2. ขณะที่ 3. ให้ 4. กำลัง 5. เด็กผู้ชาย 6. ขนมน 7. ยืนอยู่ 8. พวกเขา
9. ยืน 10. หน้าโรงเรียน

ตัวอย่างกระดาษคำตอบ

1. คำลำดับที่ 1 ในข้อความคือหมายเลข
2. คำลำดับที่ 2 ในข้อความคือหมายเลข 4. กำลัง
3. คำลำดับที่ 3 ในข้อความคือหมายเลข
4. คำลำดับที่ 4 ในข้อความคือหมายเลข
5. คำลำดับที่ 5 ในข้อความคือหมายเลข
6. คำลำดับที่ 6 ในข้อความคือหมายเลข
7. คำลำดับที่ 7 ในข้อความคือหมายเลข
8. คำลำดับที่ 8 ในข้อความคือหมายเลข
9. คำลำดับที่ 9 ในข้อความคือหมายเลข
10. คำลำดับที่ 10 ในข้อความคือหมายเลข 10. หน้าโรงเรียน

1	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
2	①	②	③	●	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
3	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
4	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
5	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
6	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
7	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
8	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
9	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
10	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	●

ตัวอย่างข้อสอบอัตนัยแบบเขียนตอบ (เขียนสรุปใจความสำคัญของบทอ่าน) ปีการศึกษา 2568

ตอนที่ 3 แบบอัตนัย ให้เขียนตอบในกระดาษคำตอบ โดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง)

22. จงสรุปใจความสำคัญของบทอ่านต่อไปนี้ด้วยภาษาของตนเอง เขียนด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด โดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) ความยาวไม่เกิน 3 บรรทัด ถ้าเขียนเกิน 3 บรรทัด จะตรวจถึงบรรทัดที่ 3 เท่านั้น

คนเรามักมีกิจวัตรประจำวันส่วนใหญ่ที่คล้าย ๆ กัน เช่น ตื่นนอนในตอนเช้า กินอาหารเช้า กลางวัน และเย็น เข้านอนในเวลากลางคืน กิจวัตรประจำวันที่คล้ายกันเหล่านี้ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็นเพราะร่างกายของคนเรามีระบบที่นำทิ้งที่เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต” นาฬิกาชีวิตจะทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของเซลล์และระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้สอดคล้องกับช่วงเวลาในแต่ละวัน

แสงสว่างมีส่วนสำคัญซึ่งส่งผลต่อการนอนหลับและการตื่นตัวของร่างกาย เรียกได้ว่าเป็นตัวควบคุมนาฬิกาชีวิตของเรา กล่าวคือ ในช่วงกลางวัน แสงจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายตื่นตัว ส่วนในช่วงกลางคืนที่ไม่มีแสงสว่างนั้น ร่างกายจะหลั่งเมลาโทนินที่ทำให้เรารู้สึกง่วง นั่นหมายถึงว่าถึงเวลาที่ต้องเข้านอนเพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมอวัยวะที่ถูกใช้งานมาตลอดทั้งวัน

การมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สวนทางกับนาฬิกาชีวิตอย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ชอบนอนดึกตื่นสาย ชอบทำงานในเวลากลางคืน รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีแสงสว่างตลอดเวลา พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ เริ่มจากอ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า ไปจนถึงมีภาวะผิดปกติทางจิต เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า อีกทั้งในระยะยาวอาจมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรครุนแรงอย่างเช่นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ไม่ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร อย่าให้สิ่งเหล่านี้มากระทบนาฬิกาชีวิตของเรา การนอนอย่างเพียงพอตามเวลาที่ควรนอน การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและตรงเวลา และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ จะเห็นได้ว่า การมีวินัยในการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพดี

ตัวอย่างกระดาษคำตอบ
